

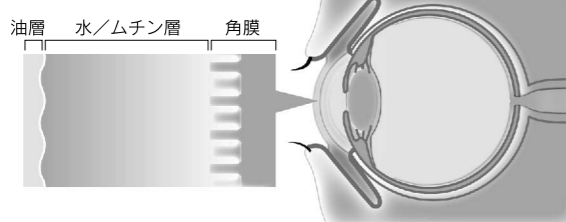
# ドライアイって、どんな病気？

## \* ドライアイとは

健康な人の目の表面は、薄い膜状に広がった涙で守られています。涙は単なる水ではなく、ムチンというぬめりのようなものを含んだ水分が目の表面に保たれ、その上の油の層が水分の蒸発を防いでいます。さらに、目の表面を潤して保護しているだけでなく、「目の表面のキズを治す」「感染を防ぐ」「栄養を供給する」といった重要な役割ももっています。しかし、何らかの原因で目の表面が乾いてしまうと、乾燥感の他にさまざまな不快な症状が引き起こされます。

現在、日本では約800～2200万人ものドライアイの患者さんがいるといわれています。オフィスワーカーでは3人に1人がドライアイ患者という報告もあり、年々増加傾向にあります。

図1 涙の構造



## \* ドライアイの症状

ドライアイの症状は多彩です。目が乾くという感覚のみではなく、目が疲れる、目がゴロゴロする、充血する、などの症状も多く、また、コンタクトレンズが痛い、かすんで見

えるなどの症状もドライアイから起こることがあります。

また、ドライアイによって目の表面の状態が悪くなると、その痛み刺激により多量の涙が出て、乾いたり湿ったりを繰り返すような不安定な症状を示す場合もあります。

以下のような症状がある方は、ドライアイかもしれませんのでぜひチェックしてみてください。

## \* ドライアイチェック

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 朝、目が開けにくい      |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> 目がくしゃくしゃする     |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 白っぽい目ヤニがでる     |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> なんとなく見づらい      |
| <input type="checkbox"/> 目がヒリヒリ痛い   | <input type="checkbox"/> 時々かすんで見える      |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 最近少し視力が低下したようだ |

※上記症状には、別の病気の初期症状の場合もあります。ドライアイかどうかは自己判断せず、眼科専門医の診察を受けましょう。

## \* ドライアイの原因

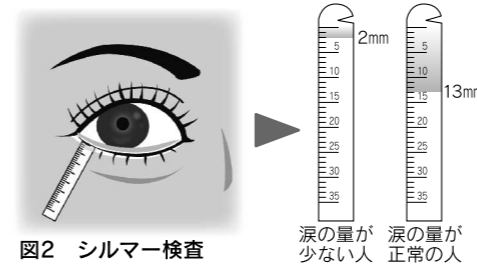
ドライアイの原因は涙の異常ですが、その背景は複雑です。全身的な病気や、服用している薬の副作用でも起こることがあります。

しかし、近年増えている一般的なドライ

アイは、生活習慣や環境要因が大きいと考えられています。中でも特に目を乾燥させやすいものとして、パソコン、エアコン、コンタクトレンズの「3つのコン」があげられます。例えばパソコンやテレビ、携帯画面などのモニターを見続ける生活では、まばたきの回数が減少して目が乾きやすくなります。また、冷暖房などの空調では、室内が乾燥しがちになります。さらにコンタクトレンズの長期・長時間装用も目を乾燥させる原因となります。

夜型の生活、食生活の変化、運動不足など、ライフスタイルの関与も指摘されています。

更に、加齢に伴う涙液量の減少や涙の質の低下も問題となります。



## \* ドライアイの検査

シルマー試験：涙の量を調べる検査で、専用のろ紙をまぶたの縁にはさんで、5分間でどのくらいの長さが濡れるか調べる検査です。

細隙灯顕微鏡検査：特殊な顕微鏡を用い、色素を点眼して目の表面を検査します。角膜（黒目）に傷があるとその部が染まって見えます。

また、同時に涙の安定性（涙液層破壊時間）を調べる検査も行われます。これはまばたきをせず、目を開けたままにして、涙の層がどのくらいの時間で乱れるかを調べる検査です。

## \* ドライアイの治療

症状が軽い場合は点眼薬を使用します。人工涙液、ヒアルロン酸製剤、ムチンや水分分泌を促進する点眼薬等が用いられます。点眼薬で症状が緩和されない場合には、涙の排出路である涙点に栓（涙点プラグ）をして、涙の流出を抑える治療をすることもあります。

症状の悪化予防には、パソコン作業や運転時には、適度な休憩を取ることが大切です。また、コンタクトレンズ装用者は正しいケア方法を守り、装用時間を減らすことも1つの方法です。更に目の保湿のため、加湿器やドライアイ専用眼鏡を使用することも有効です。

ドライアイは目が見えなくなるような重篤な結果をもたらすことはめったにありませんが、慢性的な不快感や疲れをもたらし、仕事や日常生活に少なからぬ不都合を生じます。また、涙液が不安定なため安定した視力が出にくいこともあります。

ドライアイを疑うような自覚症状があれば、眼科専門医を受診しましょう。

今日10月10日は目の愛護デー

富山県眼科医会

ご不明な点はかかりつけの、もしくはお近くの眼科医にご相談ください。